

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.05.02 - 2022.05.08.

Hétfő 2022.05.02	Kedd 2022.05.03.	Szerda 2022.05.04.	Csütörtök 2022.05.05.	Péntek 2022.05.06.
Reggeli sajtkrém-natúr (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) hónaposretek kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 21(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 392(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) paradicsom szeszámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 491(Kj) 357(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 270(mg)	baromfi párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) kaliforniai paprika epres tej (07.) citromos limonádé E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 51(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 254(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea E:4 401(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	tojáskrém (03,10,07.) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) uborka rostos őszibaracklé E: 924(Kj) 221(KCal) F: 9(g)Kol:132(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)
Tízórai alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	 kakaó (07.) E: 610(Kj) 146(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)	 banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	 körte E: 97(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	 kakaó (07.) E: 610(Kj) 146(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)
Ebéd lebbencs leves (09,01,03,07,10.) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10.) párolt rizs E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 15(g)Kol: 26(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:2 912(Kj) 697(KCal) F: 25(g)Kol:127(g)Sz: 42(g) Zsir: 49(g)Cuk: 10(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 118(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) bolognai spagetti (01,03,07,09.) E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 20(g)Kol: 77(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 142(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.) E:1 379(Kj) 330(KCal) F: 14(g)Kol: 42(g)Sz: 24(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 60(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12.) mákos tészta (01,03.) alma E:1 908(Kj) 456(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 193(mg)
Uzsonna baconos-szeszámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) alma E: 985(Kj) 236(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) túró rudi (07,06,05.) E:16 265(Kj) 3 891(KCal) F:109(g)Kol:152(g)Sz:422(g) Zsir:195(g)Cuk:371(g)Só:3,10(g) Tel.Zs:160(g)Ca: 114(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg)	cigánysonka zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) uborka E: 773(Kj) 185(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)	teljeskiörlésű virsliroló (01,03,06,07,08,11.) müzi szelet carbóna E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)